

Сергеева Д. В.,  
Симакова Т. Н,  
г. Екатеринбург

## МОЛОДЕЖЬ В ВИРТУАЛЬНОЙ РЕАЛЬНОСТИ: УГРОЗА ИНТЕРНЕТ – ЗАВИСИМОСТИ

XXI век – время продвинутых информационных технологий. Сейчас подавляющее число людей даже боятся представить свою жизнь без своего компьютера, нетбука, смартфона или любого другого гаджета, позволяющего находиться он-лайн. С одной стороны, Интернет это великолепный способ быть в курсе всех событий, мгновенно обмениваться информацией с людьми даже с другого континента, зарабатывать деньги, не выходя из дома и тут же их тратить.

Но с другой стороны, Интернет – это огромная паутина, где застревают миллионы молодых людей со всего мира ежедневно. Для многих из них реальная жизнь перестала существовать, и они полностью погрузились в так называемую виртуальную реальность, и не исключено, что они подвержены Интернет – зависимости.

Жизнь человека определяется, прежде всего, его реализацией в реальном мире. Это и речемыслительная деятельность, и реальное взаимодействие с другими людьми, и удовлетворение телесных потребностей. Интернет – зависимостью чаще страдают люди, которые сталкиваются с трудностями в преодолении препятствий при удовлетворении социальных потребностей, потребностей в любви и уважении, потребности в близких отношениях. Зависимость от Интернета становится своего рода уходом от преодоления этих препятствий в реальном мире. Для одних людей это уход осознанный, для других это происходит постепенно [1].

В большинстве случаев Интернет – зависимость возникает на фоне скрытой или явной неудовлетворенности окружающим миром и невозможности самовыражения, при страхе быть непонятым. Как правило,

наблюдается неприятие и осуждение обществом индивида, поглощенного сетью, что еще больше усугубляет конфликт «индивид-общество», следовательно, усиливает пристрастие к проведению времени в сети. Характерной же чертой самовыражения в Интернете, происходящего посредством блогов, дневников, страничек в социальных сетях, является то, что его зрительской и читательской аудиторией является обезличенная масса Интернет – пользователей.

Нами было проведено исследование по выявлению Интернет - зависимости среди студентов Российского государственного профессионально-педагогического университета. Респондентами стали 48 студентов (24 студента первого курса, 24 студента третьего курса). Для диагностики использовался тест на Интернет – зависимость С. А. Кулакова, 2004 г.[2].

Цель: диагностика уровня Интернет - зависимости у студентов вуза и составление рекомендаций по ее профилактике.

Предполагалось, что у студентов первого курса уровень Интернет – зависимости будет выше, чем у студентов третьего курса, так как они буквально недавно изменили свои социальные условия (школа – университет; а у кого-то переезд в другой город).

При интерпретации данных нами использовалась следующая шкала значений:

- 1-17 баллов – низкое влияние Интернета
- 18-44 баллов – средний уровень влияния Интернета
- 45и более – высокий уровень влияние Интернета, вероятность наличия зависимости.

В ходе исследования было выявлено, что лишь 11% опрошенных студентов с высокой долей вероятности подвержены Интернет – зависимости, 17 % же испытывают низкое влияние Интернета на свою жизнь.

Сравнивая показатели двух групп, достоверных различий выявлено не было ( $p=0,285$ ). Это говорит о том, что у студентов, как первого, так и

третьего курса наблюдается примерно одинаковый уровень влияния интернета, что опровергает нашу гипотезу.

Для профилактики Интернет – зависимости мы даем следующие рекомендации:

1. Планировать свое время таким образом, чтобы выполнять все задачи, поставленные на день. В том числе строго регламентировать время проведения в интернете.

2. Найти новые формы активности (либо вернуться к тем, что были до увлечения Интернетом), то есть, направить свою энергию в положительное русло, например: спорт, искусство и т.п.

3. Преодоление собственных страхов и комплексов, связанных с общением с реальными людьми, при необходимости или особой сложности можно обратиться за помощью к специалистам.

4. Саморазвитие и самореализация в различных сферах деятельности, включая учебу, работу и любовные отношения.

Таким образом, мы предлагаем свести к минимуму время нахождения в виртуальной реальности, жить настоящей полной жизнью и получать от нее максимальное удовольствие.

#### Литература

1. <http://vprosvet.ru/internet-zavisimost/>
2. <http://www.psypodderjka.ru/content/view/85/>

Трифонов Н. В.,  
г. Екатеринбург

#### ПРОБЛЕМЫ ТРУДОУСТРОЙСТВА МОЛОДОГО СПЕЦИАЛИСТА

Молодым специалистом считается работник, который получил начальное, среднее или высшее профессиональное образование, и впервые